

DIA DAS CRIANÇAS



**Sugestões de
Receitas doce e
Salgadas para a
Semana da Criança**

**CMEIS E CRECHES
MUNICIPAIS**

Em conformidade com a Resolução N°
06, de 08 de Maio de 2020.

Secretaria Municipal de Educação,
Cultura e Esporte Tijucas
do Sul - Paraná

Resolução Nº 06, de 08 de Maio de 2020
- Dispõe sobre o atendimento da
alimentação escolar aos alunos da
educação básica no âmbito do Programa
Nacional de Alimentação Escolar –
PNAE.



CAPÍTULO I DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR Art. 2º Entende-se por alimentação escolar todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo.

Seção II Dos Cardápios Da Alimentação Escolar

§ 1º Os cardápios devem ser adaptados para atender aos estudantes diagnosticados com necessidades alimentares especiais tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras.

Seção III 11 Da Aquisição de Alimentos

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE

Art. 22 É proibida a utilização de recursos no âmbito do PNAE para aquisição dos seguintes alimentos e bebidas ultraprocessados: refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidassimilares, cereais com aditivo ou adoçado, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatina, temperos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou parareconstituição.



Receitas salgadas

Receitas Doces



Molhos e Bebidas

Ideias e Sugestões





Receitas Salgadas

01. Bolinho de abobora com aveia e queijo
02. Bolinho de Beterraba com Frango
03. Bauru de forno de frango, queijo e tomate
04. Esfiha fechada assada / Esfiha aberta assada
05. Muffins de Pizza
06. Panquecas coloridas
07. Pizza ou mini pizzas
08. Sanduiche colorido
09. Sanduíche cremoso de frango de forno

Bolinho de abóbora com aveia e queijo

Ingredientes

1 kg de abóbora cozida

1 xícara de chá de aveia em flocos

Temperos a gosto (sal, pimenta-do-reino, páprica)

Queijo mussarela para rechear

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a abóbora cozida e amasse bem até formar um purê.

Adicione a aveia e misture bem.

Acrescente os temperos a gosto e misture até incorporar.

Pegue pequenas porções da massa com a mão, abra em formato de disco, recheie com a mussarela e feche formando uma bolinha.

Disponha os bolinhos na assadeira untada com óleo e asse a 170 °C até que fiquem dourados. Agora é só servir. Bom apetite.



Bolinho de beterraba com frango

Ingredientes

1 beterraba cozida
2 ovos
1/2 xícara de chá e 2 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de chá de sal
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
Frango desfiado e temperado a gosto
Gergelim a gosto para decorar

Modo de preparo

Em um liquidificador, adicione a beterraba cozida, os ovos, o azeite, o suco de limão, o sal e bata até ficar homogêneo.

Transfira para um recipiente, acrescente a farinha, o fermento e misture bem até virar uma massa pesada.

Passe a massa para forminhas, forrando todo o fundo delas.

Adicione o recheio de frango e cubra com mais massa.

Repita o processo até acabar com os ingredientes.

Finalize salpicando gergelim por cima de cada bolinho.

Asse em forno preaquecido a 180° graus por cerca de 20 minutos. Agora é só servir. Bom apetite.



Sanduíche de forno com frango, queijo e tomate

INGREDIENTES

4 Ovos
½ xícara chá de Azeite
1 xícara chá de Leite
1 e ½ xícara chá de Farinha de Trigo
1 Colher chá de Sal
1 Colher sopa de Fermento
300 g de peito de frango desfiado
300 g de Queijo fatiado
2 Tomates em rodelas
Orégano a gosto

Modo de Preparo

Unte e enfarinhe bem uma forma pequena/media 25cm (largura) e 5cm (altura).

Pré aqueça o forno a 180°C por 15 minutos.

Em uma tigela adicione o azeite, ovos, leite e bata bem até que comece a espumar bem. Junte a farinha de trigo, sal e fermento químico e misture até a massa ficar lisinha e sem pelotas de massa.

Despeje metade da massa na forma, e faça camadas de recheio seguindo a sequencia: Presunto > Queijo > Tomate > Orégano > Presunto.

Cubra o recheio com o restante da massa espalhe bem e polvilhe um pouco de orégano, leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Assim que ficar pronto deixe esfriar um pouco para cortar e remover as fatias.



Esfiha fechada assada

Massa

2 (200ml) copos de leite morno
2 colheres (sopa) de manteiga
50 g de fermento biológico fresco
1 ovo
Sal a gosto
1 pitada de açúcar
1/4 xícara (chá) de óleo
1 kg de farinha de trigo

Modo de preparo

Em um recipiente colocar o fermento, o ovo, a manteiga e o óleo.

Dissolver tudo no leite morno (com as mãos). Colocar a farinha até formar uma massa bem macia, mas que não grude nas mãos (amassar bem, pois quanto mais amassar melhor fica). Fazer bolinhas (cerca de 72), colocando em uma superfície enfarinhada. Deixar crescer por 15 minutos.

Montagem dos pastéis:

Começando pela primeira bolinha, abra a massa com as mãos ou com o rolo. Coloque uma porção do recheio bem no centro e feche bem, formando um triângulo. Coloque as esfihas em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio, pré-aquecido. Quando estiverem levemente douradas, já estarão assadas. O tempo varia de acordo com cada forno. Elas ficam macias e deliciosas.



Esfiha aberta assada

Ingredientes

500 g de Farinha de Trigo
1 colher sopa de Fermento Biológico Seco
60 g de Açúcar
60 ml de Óleo
350 ml de Água
1 Colher chá de Sal
Fubá para polvilhar

Modo de fazer

Em uma tigela coloque a água, açúcar, óleo, sal, fermento e a farinha aos poucos até que fique uma massa pesada. Transfira a massa para uma bancada limpa e com um pouco mais de farinha e vai sovando e adicionando mais farinha até que a massa solte das mãos e fique bem lisinha esse processo deve demorar uns 20 minutos. Deixe a massa crescer por pelo menos 40 minutos coberto com um pano úmido, ou até que dobre de tamanho para acelerar o crescimento deixe no forno com a luz acesa ou microondas.

Montagem

Abra a massa na bancada com um pouco de fubá de forma que fique redondo e com uma pequena borda, coloque em uma forma untada e enfarinhada e faça furos com o garfo, coloque o recheio e leve para assar em forno bem alto por cerca de 15 minutos ou até que fique bem dourado.



Muffins de pizza

ingredientes

170 g de aveia fina

2 ovos

1/2 caixa de creme de leite

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Sal

Queijo mussarela a gosto

Presunto a gosto (substituir

o presunto por frango

desfiado nas preparações

nos CMEIS)

Tomate a gosto

Temperos a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a aveia, os ovos, creme de leite, o fermento, o sal, o queijo, o presunto, o tomate, os temperos e misture bem.

Transfira a massa para formas de cupcake e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por meia hora.

Retire do forno e deixe atingir a temperatura ambiente. Bom apetite!



Panquecas Coloridas

Ingredientes

1 xícara(s) (chá) farinha de trigo branca
1 xícara(s) (chá) leite
1 ovo
1 pitada sal

Para colorir

1 pedaço de cenoura
1 beterraba
Folhas de espinafre ou ervas verdes variadas

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira pequena, unte com uma gota de azeite e espalhe com papel-toalha. Despeje um pouco da massa e espalhe uniformemente na frigideira. Espere um pouco e vire a massa. Assim que virar a massa acrescente a mistura do recheio e feche a massa ao meio. Doure a massa dos dois lados, e sirva. Para colorir a massa: use um pedaço de cenoura (que vai dar uma coloração laranja) ou beterraba (rosa), ou algumas folhas de espinafre (verde), ou ainda um punhado de ervas variadas (verde), e bata junto à massa.



Pizza de liquidificador

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar (apenas o a fermentação)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1/2 lata de molho de tomate

Modo de preparo

No liquidificador bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, o óleo, a farinha de trigo e o fermento em pó até que tudo esteja incorporado.

Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com óleo e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Retire do forno e despeje o molho de tomate.

Cubra a massa com mussarela ralada, tomate e orégano a gosto. Leve novamente ao forno até derreter a mussarela.



Sanduíche Colorido

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de maionese caseira

2 cenouras (médias) cozidas e picadas 1/2

maço de espinafre cozido e picadinho

Peito de frango cozido e desfiado

1 pão caseiro sem casca cortado em fatias, no sentido do comprimento.

MODO DE PREPARO

Divida a maionese em 3 porções iguais.

Misture uma porção com a cenoura, uma com espinafre e outra com o frango

Passes os recheios entre as fatias de pão, alternando os sabores. Decore a gosto.

Dica: cubra com maionese.



Sanduíche de frango cremoso

Ingredientes

Pão caseiro em fatias (sem casca)

600g de frango desfiado

200 gramas de requeijão caseiro

1/2 pote (de 500 g) de maionese caseira (ou de sua preferência)

400 g de mussarela (fatias)

orégano e temperos a gosto

Modo de preparo

Misture o frango desfiado com o requeijão e os temperos.

Unte a forma 35cm x 25cm retangular com manteiga ou óleo. Coloque o forno para aquecer enquanto a forma está sendo preenchida. Forre a forma cobrindo com os pães. Passe a maionese cobrindo os pães.

Acrescente o recheio.

Cubra o recheio com alguns retalhos da mussarela.

Passe a maionese na parte inferior dos pães e cubra o recheio, logo após passe maionese na parte superior.

Cubra os pães com as fatias (inteiras) de mussarela e enfeite com orégano.

Pra finalizar, leve ao forno e deixe por 10 minutos ou somente até a mussarela derreter.





Receitas Doce

01. Brigadeiro de Banana com cacau
02. Brigadeiro de Amendoim com Cacau
03. Bolo Prestigio
04. Flan de Morango e leite em pó
05. Gelatina Salada de Frutas com Iogurte de Morango
06. Gelatina de Suco de Uva
07. Picolé Colorido
08. Picolé de Fruta com Água de Coco
09. Mousse de Cacau e Abacate
10. Mousse de Mamão com leite em pó
11. Salada de Frutas com Iogurte
12. Sorvete de Amora
13. Sorbet de Frutas
14. Sorvete Cremoso de Frutas (banana, morango, mangam banana com cacau)

Brigadeiro de Banana com Cacau

Ingredientes

- 1 bananas-nanicas bem maduras
- 2 colheres de sopa mais o suficiente para decorar de cacau em pó(100% cacau)
- 4 colheres de sopa de leite em pó

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes. Descasque as bananas e leve-as ao micro-ondas, em uma tigela, por cerca de 2 minutos (remova a água que formará durante o processo). Com um garfo, amasse todas as bananas, até virar uma pasta bem lisa. Acrescente as colheres de cacau e leite em pó e misture bem, até todos os ingredientes ficarem bem incorporados. Deixe o brigadeiro esfriar um pouco em temperatura ambiente e, em seguida, cubra a massa com um plástico filme. Leve para a geladeira por cerca de 20 minutos. Passado o tempo necessário, modele pequenas bolinhas da massa, usando as mãos levemente úmidas. Por fim, passe as bolinhas no cacau em pó para decorar. Agora é só servir. Bom apetite!



Brigadeiro de Amendoim com Cacau

Ingredientes

2 colheres de pasta de amendoim (receita caseira)

50 gramas de leite em pó

1 colher de sopa de cacau em pó

3 colheres de sopa de água

Água para dar o ponto de brigadeiro

Amendoim triturado para enrolar

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes. Em um recipiente, coloque a pasta de amendoim e as colheres de água. Misture e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Depois, deixe a massa esfriar um pouco e adicione o leite em pó e o cacau. Misture até formar uma farofinha. Aos poucos, acrescente água ao brigadeiro, até atingir o ponto ideal, mexendo sempre. Por fim, enrole a massa em bolinhas e passe no amendoim triturado. Está pronto!



Bolo Prestígio

Ingredientes do bolo

2 ovos
1 xícara de uvas-passas
255 g de banana nanica
3 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de cacau em pó
1 xícara de farinha de aveia–
1 colher de sopa de fermento

Ingredientes do recheio

2 xícaras de leite em pó
1 xícara de água morna
3 colheres de sopa de coco ralado
1 colher de sobremesa de manteiga

Ingredientes da cobertura

1/2 barra de chocolate 70% derretida
150 ml de creme de leite fresco

Modo de Preparo do Bolo

Bata no liquidificador os ovos, as uvas-passas, a banana nanica e o óleo . Transfira a mistura para uma tigela e adicione o cacau em pó. Misture bem. Adicionea farinha de aveia e o fermento. Misture bem mais uma vez. Unte e enfarinhe umaforma de 20 cm de diâmetro antes de derramar a massa. Asse por 25 a 30 minutos no forno a 200 °C. Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva!

Modo de Preparo do Recheio

Despeje a água e o leite em pó no liquidificador. Bata bem para misturar. Coloque a mistura em uma panela. Acrescente o coco ralado e a manteiga. Mexa em fogo baixo até engrossar. Quando o bolo estiver frio, corte em duas partes e passe o recheio. Encaixe as duas partes novamente.

Modo de Preparo da Cobertura

Misture o chocolate derretido e o creme de leite. Passe sobre o bolo e sirva.



Flan de Morango e leite em pó

Ingredientes do Flan

1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor

3 colheres (sopa) água fria

Meia xícara (chá) de morangos picados

2 colheres (sopa) de leite em pó

Ingredientes Geleia

1 xícara (chá) de morangos picados

1 colher (chá) de Suco de limão siciliano ou tahiti

Meia xícara (chá) de água

Modo de Preparo do Flan

Em um recipiente, prepare a gelatina com a água, conforme orientações da embalagem.

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea.

Coloque a mistura em uma taça e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até firmar.

Modo de Preparo da Geleia

Em uma panela pequena, junte os morangos, o suco de limão e a água misture bem.

Leve ao fogo baixo mexendo sempre até obter uma geleia



Gelatina Salada de frutas com Iogurte

Ingredientes

1 envelope de gelatina em pó sem sabor

5 colheres (sopa) de água

2 xícaras (chá) de frutas picadas (morango, manga, mamão, laranja, uva verde e banana)

850g de iogurte natural batido com morango

Modo de Preparo

Em um recipiente dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 20 segundos em potência alta, reserve. Em um liquidificador bata o Iogurte, o morango e a gelatina dissolvida até obter uma mistura homogênea. Coloque metade da mistura em uma forma de bolo inglês (17 x 7 x 10 cm) e leve para gelar por cerca de 30 minutos. Quando já estiver firme, coloque as frutas e o restante da mistura e leve a geladeira por cerca de 3 horas até firmar. Sirva



Gelatina de Suco de Uva

Ingredientes

- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor
- 500 ml de suco de uva integral

Modo de preparo

Ferva metade do suco de uva e, em seguida, dissolva o pacote de gelatina sem sabor. Em seguida, acrescente o restante do suco. Despeje em um refratário ou formas individuais e leve à geladeira até que endureça.



Picolé Colorido

Ingredientes

- 1 banana média
- meia xícara (chá) de frutas vermelhas ou morango
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó
- meia xícara (chá) de manga picada
- 3 colheres (sopa) de suco de tangerina
- 4 4 colheres (sopa) de Leite em Pó

Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata a banana, as frutas vermelhas e o Leite em pó até obter um creme e reserve. Repita o mesmo procedimento para a camada amarela. Em um copinho descartável pequeno (de café), faça uma camada com cada creminho e cubra com papel-alumínio. Faça um furo bem no meio e coloque o palito. Leve ao freezer até que fique firme (cerca de 2 horas). Retire, espere alguns minutos, desenforme e sirva a seguir.



Picolé de frutas e Água de COCO

Ingredientes

1 1/2 xícara (chá) de água de coco
1 fatia grossa de abacaxi em pedaços pequenos
Meia xícara (chá) de uvas roxas sem sementes
1 kiwi picado
6 morangos cortados ao meio

Modo de Preparo

Coloque as frutas em forminhas para picolés, preenchendo cerca de 2/3 da capacidade. Complete as forminhas com a água de coco e leve ao congelador por cerca de 30 minutos. Coloque o palito de sorvete e volte ao congelador até congelar (aproximadamente 2 horas). Desenforme e sirva a seguir.



Mousse de Cacau e Abacate

Ingredientes

Meio abacate maduro

Meia xícara (chá) de uvas-passas pretas

2 colheres (sopa) de Cacau em pó

1 banana média

Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um creme homogêneo.

Distribua em copinhos de sobremesa e leve para gelar por cerca de 2 horas.



Mouse de mamão

Ingredientes

1 fatia de mamão papaia
Meia banana congelada
2 colheres (sopa) de leite em pó

Modo de Preparo

Em um processador bata o mamão, a banana e o leite em pó até obter um creme homogêneo e sirva, salpique com aveia para decorar.



Salada de frutas com Iogurte

Ingredientes

Meio mamão papaia

Meia xícara (chá) de morangos

1 laranja

1 maçã

2 colheres (sopa) de suco de laranja

Meio pote de Iogurte Natural Integral

4 folhas de hortelã picadas

Modo de Preparo

Pique as frutas e distribua em taças. Em uma tigela, misture o suco de laranja com o Iogurte e a hortelã e despeje sobre as frutas. Sirva gelado.



Sorvete de Amora

Ingredientes

4 bananas congeladas

1 xícara de amoras congeladas ou polpa de amora
200 ml de leite de coco ou leite integral

Modo de preparo

Corte as bananas e coloque no liquidificador com os outros ingredientes.

Bata até obter uma massa cremosa e homogênea. Leve ao freezer para endurecer e estará pronto.

Agora é só servir! Bom apetite.



Sorbet de Frutas

Ingredientes

1 xícara de chá de abacaxi em cubos congelado
1 xícara de chá de mamão em cubos congelado
1 xícara de chá de morango em cubos congelado
1 xícara de chá de banana em rodela congelada
Raspas de chocolate a gosto (opcional) Morango para decorar (opcional).

Modo de Preparo

Coloque todas as frutas em um processador ou liquidificador e bata até obter um creme. Retire e sirva com raspas de chocolate e morango picados.



Sorvete cremoso de frutas

Ingredientes

Frutas congeladas (de sua preferência)

Bananas (para adoçar e dar cremosidade)

Cacau, leite em pó, abacate para dar o sabor, cor e textura

Modo de preparo

Coloque as frutas congeladas no processador ou liquidificador e bata até ficar cremoso.

Coloque em um recipiente e leve ao congelador até obter uma consistência firme.





Molho e Bebidas

01. Maionese Caseira sem Ovos
02. Maionese de Leite Temperada
03. Molho de Iogurte
04. Maionese de Abacate
05. Maionese de Cenoura
06. Smoothie de Manga
07. Soda Italiana de Melancia
08. Sangria de Frutas

Maionese Caseira sem Ovos

Ingredientes

- 100 ml de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 dente de alho (opcional)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes. Em um liquidificador, coloque o leite bem gelado e bata em alta velocidade. Vá adicionando o óleo, em fio, bem devagar. Assim que atingir a consistência de maionese, pare de adicionar óleo e bata por mais 30 segundos. Desligue. Adicione o alho sem o miolo, o sal e bata por mais 30 segundos. Está pronta! Sirva e aproveite com petiscos e lanches variados.



Maionese de Leite Temperada

Ingredientes

120 ml de leite integral gelado

1 fio de óleo de girassol

1 dente de alho

Azeite a gosto

Sal

Suco de 1/2 limão

Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes. Em um liquidificador, coloque o leite bem gelado e bata em alta velocidade. Vá adicionando o óleo, em fio, bem devagar. Assim que atingir a consistência de maionese, pare de adicionar óleo e bata por mais 30 segundos. Desligue. Adicione os demais ingredientes e bata por mais 30 segundos. Está pronta! Sirva e aproveite com petiscos e lanches variados.



Molho de Iogurte

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural (170 gramas)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de meio limão espremido
- Sal
- Salsinha a gosto picada
- 2 dentes de alho picados

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem. Deixe gelar na geladeira.

Agora é só servir. Bom apetite.



Maionese de Abacate

Ingredientes

2 abacates pequenos (aproximadamente 300 gramas)

3 Suco de 2 limões

1 dente de alho

6 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal, cebolinha e salsinha a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes. Corte os abacates ao meio e retire as sementes. Comece retirando a polpa dos abacates com o auxílio de uma colher e reserve. Em um liquidificador ou mixer, adicione a polpa, o suco dos limões, o alho, o azeite, a salsinha, a cebolinha e o sal. Bata tudo até obter uma maionese consistente e homogênea. Sirva acompanhada de torradinhas e bom apetite!



Maionese de Cenoura

Ingredientes

- 1 cenoura média cozida em água
- ½ xícara de leite gelado
- 1 xícara de óleo (aproximadamente)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão Sal a gosto

Modo de fazer

Se você tiver tempo, coloque o óleo na geladeira para que ele entre gelado na maionese, isso ajuda a obter uma boa emulsão e a usar menos óleo.

Cozinhe a cenoura em água, deixe a cenoura esfriar bem, descasque e coloque-a no liquidificador, adicione o leite gelado (não congelado) e bata até obter uma mistura homogênea. Adicione o suco de limão e sal. Continue batendo e comece a adicionar o óleo em fio e lentamente. Bata até obter uma maionese cremosa e firme. A quantidade de óleo pode variar de acordo com a temperatura e o tamanho da cenoura.

Guarde em um pote fechado na geladeira por até três dias.



Smoothie de manga

Ingredientes

1 manga madura descascada e cortada

1 iogurte natural

1 copo de leite

Modo de Preparo

Bata a manga no liquidificador, adicione o iogurte e o leite e bata até obter a consistência desejada. Se preferir, acrescente gelo. E pronto, é só se deliciar!



Soda Italiana de Melancia

Ingredientes

2 xícaras de melancia cortada em cubos (a mais doce que você encontrar)

Gelo (bastante)

1 garrafinha de água com gás (gelada)

Modo de Preparo

Bata a melancia no liquidificador e coe Divida

o suco em dois copos bem bonitos

Encha os copos com gelo e complete com a água com gásProntinho.



Sangria de Frutas

Ingredientes

Suco natural de
abacaxi

Suco natural de
uva

Água com gás
Abacaxi picado
Maçã picada (sem casca ou semente)

Modo de preparo

Em uma jarra (ou uma grande recipiente) de vidro, coloque as frutas em pedaços. Em seguida, acrescente o suco de abacaxi, suco de uva, a água com gás, gelo e misture tudo.





Ideias e Sugestões

Sessão de Cinema

Durante a semana do Dia das Crianças na escola, uma das atividades possíveis é organizar uma sessão de cinema com seus alunos. Escolha dois filmes, um para as crianças da Educação Infantil e outro para as do Ensino Fundamental – Anos Iniciais. Lembre-se na hora de definir a programação e escolha títulos adequados à idade de cada segmento.



Oficinas Manuais

Outra sugestão de atividade para o Dia das Crianças é promover oficinas com eles. Listamos abaixo algumas sugestões:

- ♦ Massinha de modelar;
- ♦ Slime (essa é a moda do momento);
- ♦ Pintura;
- ♦ Desenho;
- ♦ Escultura em argila;
- ♦ Brinquedos reciclados; Entre
- ♦ outros...

Todas essas oficinas são fáceis de serem realizadas e, sem dúvidas, vão engajar seus alunos!



Caça ao tesouro na escola

Que tal promover uma caça ao tesouro nesta semana de comemorações? Reúna sua equipe pedagógica para criar as pistas e, ainda, desenvolver um mapa da escola. Depois disso, na data da atividade, espalhe as pistas pela instituição, separe seus alunos em grupos e escolha professores-monitores para cada time.

Ao final da atividade, o time que encontrar o baú ganhará a recompensa. Como recompensa, sugere-se o "Vale Sessão de Cinema" que será destinada a todos. A caça ao tesouro é uma excelente oportunidade para promover o trabalho em grupo e fazer seus alunos trabalharem em conjunto.



Dias Temáticos

Outra sugestão para celebrar essa data é fazer dias temáticos para brincar com a criatividade e com a imaginação das crianças. Algumas possibilidades são:

- Dia da Fantasia;
- Dia do Cabelo Maluco;
- Dia do Pijama;
- Dia da Profissão;
- Entre outros...



Projeto de doação de brinquedos

Outra sugestão é você aproveitar o mês do Dia das Crianças para arrecadar brinquedos com seus alunos para doar a alguma instituição que a escola costuma contribuir. Para isso, crie com os professores uma Campanha de Brinquedos e envolva seus alunos e toda a escola nessa arrecadação. Peça a cada um para separar alguns brinquedos que não utilizem mais e que estejam em bom estado para doar para outras crianças. Que tal? Essa ação é viável em sua escola?



Brincadeiras de outro tempo

E se em uma das atividades do Dia das Crianças na escola os pais e avós fossem incluídos? Peça aos alunos que pesquisem em casa as brincadeiras e os brinquedos que seus pais e avós brincavam em sua época de criança.

Depois, que tal reproduzi-los na escola? Amarelinha, cinco marias, batata quente, bola de gude, cama de gato, bilboquê e cirandas podem ser algumas das que vão aparecer. E todas elas são simples de reproduzir e também de se divertir!





Sugestões e ideias para a hora do lanche

Sem balas, refrigerantes e pirulitos que naturalmente atraem os olhares das crianças, a forma de montar a mesa e apresentar o alimento faz toda a diferença na hora de estimular o interesse e desejo de consumir as preparações oferecidas.



Espetinho de frutas



Espetinhos de carne, frango, legumes e pão





Salada de frutas



Doces, bolos e geleias caseiros



Bebidas



Lembrancinhas

Conforme a Resolução vigente com a proibição do uso de açúcar e alimentos ultraprocessados, sugere-se que caso desejem presentear as crianças com lembrancinhas, estas sejam pensadas de forma a atender as recomendações da legislação vigente.